

臺北市內湖區麗山群組 114 年 12 月份學校午餐素食菜單

NO	日期	星期	主食	副食			湯	水果	附餐	一週平均供應之份數	每日鈣量
1	12/1	一	麥片飯	番茄老皮嫩肉	雪菜年糕	有機小白菜	青木瓜湯	水 果 應 相 互 搭 配	奶/豆	全穀根莖類 4.2 份	265.7
2	12/2	二	有機白米飯	蜂蜜腰果素雞丁	什錦素肉羹	有機青松菜	味噌蔬菜湯			豆魚肉蛋類 2.6 份	372.8
3	12/3	三	紫米飯	豉汁青椒素肉絲	梅乾扣芋頭	雙色花椰	金菇筍片湯			蔬菜類 1.8 份	489.3
4	12/4	四	香椿炒飯		香滷花干	有機油江菜	南瓜濃湯		奶/豆	水果類 1.0 份	406.8
5	12/5	五	芝麻飯	柚香手工豆腐捲	腐皮炒水蓮	蠔油芥蘭	黃瓜素丸湯			油脂與堅果種子類 2.5 份	313.3
6	12/8	一	麥片飯	宮保豆腸	關東煮	有機青松菜	海結黃芽湯			全穀根莖類 3.9 份	297.2
7	12/9	二	番茄螺絲麵		高麗菜捲	有機包心白菜	鮮筍三絲湯		奶/豆	豆魚肉蛋類 2.7 份	269.4
8	12/10	三	燕麥飯	蜜汁黑干	彩椒炒櫛瓜	薑絲地瓜葉	咖哩米粉湯			蔬菜類 1.8 份	219.9
9	12/11	四	紅藜飯	酸菜炒麵腸	總燴黃瓜	有機蘿蔓萐苣	藥膳蔬菜湯			水果類 1.0 份	109.0
10	12/12	五	有機糙米飯	素沙茶豆包	梅子燒苦瓜	有機高麗菜	油片白菜湯			油脂與堅果種子類 2.5 份	158.2
11	12/15	一	小米飯	素打拋	黃芽干絲	有機山菠菜	芹菜蘿蔔湯			全穀根莖類 4.9 份	297.9
12	12/16	二	有機白米飯	豉汁豆腐	鮮菇花椰	有機荷葉白菜	玉米菇菇湯		補助豆奶	豆魚肉蛋類 1.6 份	286.3
13	12/17	三	蔬食日:素南瓜粥.豆皮芋頭捲.薑絲油菜.芝麻包							蔬菜類 1.7 份	190.2
14	12/18	四	有機糙米飯	雲菜捲	蘭花干炒高麗	有機福山萐苣	薑絲紫菜湯		奶/豆	水果類 1.0 份	156.4
15	12/19	五	蕎麥飯	紅燒油腐	紫米珍珠丸*2	薑絲青江菜	羅宋湯			油脂與堅果種子類 2.5 份	201.8
16	12/22	一	香鬆飯	三杯豆包	白菜麵腸	有機廣島菜	針菇海芽湯				160.1
17	12/23	二	有機白米飯	鹹酥什錦	南瓜豆腐煲	有機高麗菜	薑汁地瓜芋圓湯		堅果	全穀根莖類 3.6 份	535.1
18	12/24	三	薏仁飯	素粉蒸肉	韓式拌冬粉	薑絲菠菜	鳳梨苦瓜湯			豆魚肉蛋類 2.4 份	127.5
19	12/25	四	行憲紀念日							蔬菜類 1.6 份	
20	12/26	五	運動會補休						奶/豆	水果類 1.0 份	57.2
21	12/29	一	香菇油飯		糖醋烤麩	有機菠菜	味噌豆腐湯		奶/豆	油脂與堅果種子類 2.5 份	142.6
22	12/30	二	有機白米飯	豆香蒼蠅頭	芋頭蔬菜餅	有機黑葉白菜	田園濃湯				565.3
23	12/31	三	胚芽飯	沙嗲豆腸	鮮菇燴豆腐	薑絲油菜	榨菜粉絲湯				210.6

※每日皆供應水果，水果種類有：柳丁、香蕉、哈密瓜、橘子、百香果

※本菜單依照教育部101年修訂「學校午餐食物內容及營養基準」之每日食物內容目標值開立，其中份數是指以一週平均值計算每人每日應供應之份數。

鈉：每餐建議量

不超過800毫克

月均鈣量

265.1

◆為提供營養鮮美之午餐，菜單可能因特殊因素或局處相關來文政策而更動而更動。

◆12/1、12/4、12/9、12/18、12/26、12/29 供應低糖豆奶、保久乳。

◆本月菜單：12/2 蜂蜜腰果素雞丁、12/5 芝麻飯、12/8 宮保豆腸、12/10 蜜汁黑干、12/17 芝麻包、12/22 香鬆飯、12/24 韓式拌冬粉、12/29 香菇油飯含有花生、腰果、芝麻等堅果類，12/23 提供堅果包，不適合其過敏體質者食用。

◆中央補助：生鮮食材供應全面為非基因改造產品，每週二供應有機白米、周一周二周四供應有機蔬菜 12/16 提供豆奶，每日 3 道菜餚主食材符合 3 章 1Q 規範。

◆午餐相關訊息、菜單明細、食材定期檢驗報告、營養教育知識等請參考「麗山國小午餐資訊網」，可由學校首頁或右方 QR Code 連結登入，或查詢校園食材登陸平台進行查看。

◆提醒蔬食日僅無供應肉品，食材仍含有蛋品及植物五辛，請素食需求者仍需至素食區取餐。

◆午餐園地 - <雞蛋小教室：營養滿分、選擇安心！>

雞蛋是小朋友常常吃到的食物，不管是早餐的茶葉蛋、便當裡的煎蛋，還是點心裡的蛋糕，都看得到它的身影。而你知道嗎？雞蛋不只很營養，它的「來源方式」也和健康、有沒有愛護動物有關喔！

首先，我們來看看雞蛋的營養。雞蛋裡的蛋白質，幫助我們長高、長肌肉；維生素 A 可以保護眼睛；維生素 D 讓骨頭更強壯；還有鐵與鋅，能幫助精神更好、提升免疫力。但雞蛋不只營養重要，它是「怎麼生出來的」也非常值得我們了解。

*雞蛋的「身分證」就在蛋殼上，揭開雞蛋的身世之謎

- 「格子籠」：以前很多母雞都住在「格子籠」內，飼養方式是將 2-4 隻母雞，共同飼養在平面空間約莫 A4 紙張大小的籠內，活動空間很有限。近年來，因為大家越來越重視動物的生活品質，農民也開始加入更友善的養雞方式。

- 「豐富化籠飼」：雞隻在籠內有更多活動空間，並提供棲架和巢區等設施。

- 「室內平飼」：讓母雞能在室內自由走動、設有棲架可抓扒、可自由拍翅膀、找地方休息。

- 「有機生產」、「放牧生產」：可讓母雞在室內外自由活動、曬太陽、拍翅膀、進行沙育、室內有棲架可抓扒。這些方式讓母雞活得更自在，也能減少壓力。當母雞生活得更好時較少生病，人們也更願意支持這種純淨、自然的食物生產方式。

那麼，我們要怎麼知道自己買的蛋是不是友善雞蛋呢？其實很簡單！在蛋盒上尋找清楚的標章，例如、動物福利標章、友善雞蛋聯盟標章，還有「有機」、「平飼」、「放牧」等字樣。這些標章就像是雞蛋的「小身份證」，告訴我們牠們從哪裡來、母雞是怎麼被照顧的。一般來說，標示越清楚、來源越透明的雞蛋，就越讓人安心。

理解雞蛋的營養、也關心母雞的生活，就是一種很棒的生活學習。現在有越來越多農民願意投入友善飼養，為母雞提供更好的環境；而我們也能透過「聰明選擇」來支持他們。只要我們多看標章、多了解來源，就能讓每一顆蛋，都是健康、溫柔、值得信任的選擇。



參考資料：

1. <https://smiletaiwan.cw.com.tw/article/8533?brid=HmZRxPBkKoh-LSMqbHpL8A>
2. <https://www.newsmarket.com.tw/blog/159918/>
3. <https://shop.fwsow.com.tw/Article/Detail/74955>

有獎徵答（請沿虛線剪下，於 12 月 19 日前投入學務處營養師之 午餐有獎徵答紙箱內，將抽獎送出精美小禮物！） / 請用○或 ×來回答：

1. () 雞蛋富含豐富營養，提供蛋白質及維生素 A、維生素 D、鐵與鋅等，幫助身體成長及增加免疫力
2. () 平飼、放牧及有機生產，是以讓母雞有更多活動空間，更友善更自然的方式來飼養動物

_____ 年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答（請沿虛線剪下，於 12 月 19 日前投入學務處營養師之 午餐有獎徵答紙箱內，將抽獎送出精美小禮物！） / 請用○或 ×來回答：

1. () 雞蛋富含豐富營養，提供蛋白質及維生素 A、維生素 D、鐵與鋅等，幫助身體成長及增加免疫力
2. () 平飼、放牧及有機生產，是以讓母雞有更多活動空間，更友善更自然的方式來飼養動物

_____ 年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答（請沿虛線剪下，於 12 月 19 日前投入學務處營養師之 午餐有獎徵答紙箱內，將抽獎送出精美小禮物！） / 請用○或 ×來回答：

1. () 雞蛋富含豐富營養，提供蛋白質及維生素 A、維生素 D、鐵與鋅等，幫助身體成長及增加免疫力
2. () 平飼、放牧及有機生產，是以讓母雞有更多活動空間，更友善更自然的方式來飼養動物

_____ 年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答（請沿虛線剪下，於 12 月 19 日前投入學務處營養師之 午餐有獎徵答紙箱內，將抽獎送出精美小禮物！） / 請用○或 ×來回答：

1. () 雞蛋富含豐富營養，提供蛋白質及維生素 A、維生素 D、鐵與鋅等，幫助身體成長及增加免疫力
2. () 平飼、放牧及有機生產，是以讓母雞有更多活動空間，更友善更自然的方式來飼養動物

_____ 年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答（請沿虛線剪下，於 12 月 19 日前投入學務處營養師之 午餐有獎徵答紙箱內，將抽獎送出精美小禮物！） / 請用○或 ×來回答：

1. () 雞蛋富含豐富營養，提供蛋白質及維生素 A、維生素 D、鐵與鋅等，幫助身體成長及增加免疫力
2. () 平飼、放牧及有機生產，是以讓母雞有更多活動空間，更友善更自然的方式來飼養動物

_____ 年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答（請沿虛線剪下，於 12 月 19 日前投入學務處營養師之 午餐有獎徵答紙箱內，將抽獎送出精美小禮物！） / 請用○或 ×來回答：

1. () 雞蛋富含豐富營養，提供蛋白質及維生素 A、維生素 D、鐵與鋅等，幫助身體成長及增加免疫力
2. () 平飼、放牧及有機生產，是以讓母雞有更多活動空間，更友善更自然的方式來飼養動物

_____ 年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答（請沿虛線剪下，於 12 月 19 日前投入學務處營養師之 午餐有獎徵答紙箱內，將抽獎送出精美小禮物！） / 請用○或 ×來回答：

1. () 雞蛋富含豐富營養，提供蛋白質及維生素 A、維生素 D、鐵與鋅等，幫助身體成長及增加免疫力
2. () 平飼、放牧及有機生產，是以讓母雞有更多活動空間，更友善更自然的方式來飼養動物

_____ 年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 19 日前投入學務處營養師之 午餐有獎徵答紙箱內，將抽獎送出精美小禮物!) / 請用○或 ×來回答：

1. () 雞蛋富含豐富營養，提供蛋白質及維生素 A、維生素 D、鐵與鋅等，幫助身體成長及增加免疫力
2. () 平飼、放牧及有機生產，是以讓母雞有更多活動空間，更友善更自然的方式來飼養動物

年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 19 日前投入學務處營養師之 午餐有獎徵答紙箱內，將抽獎送出精美小禮物!) / 請用○或 ×來回答：

1. () 雞蛋富含豐富營養，提供蛋白質及維生素 A、維生素 D、鐵與鋅等，幫助身體成長及增加免疫力
2. () 平飼、放牧及有機生產，是以讓母雞有更多活動空間，更友善更自然的方式來飼養動物

年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 19 日前投入學務處營養師之 午餐有獎徵答紙箱內，將抽獎送出精美小禮物!) / 請用○或 ×來回答：

1. () 雞蛋富含豐富營養，提供蛋白質及維生素 A、維生素 D、鐵與鋅等，幫助身體成長及增加免疫力
2. () 平飼、放牧及有機生產，是以讓母雞有更多活動空間，更友善更自然的方式來飼養動物

年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 19 日前投入學務處營養師之 午餐有獎徵答紙箱內，將抽獎送出精美小禮物!) / 請用○或 ×來回答：

1. () 雞蛋富含豐富營養，提供蛋白質及維生素 A、維生素 D、鐵與鋅等，幫助身體成長及增加免疫力
2. () 平飼、放牧及有機生產，是以讓母雞有更多活動空間，更友善更自然的方式來飼養動物

年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 19 日前投入學務處營養師之 午餐有獎徵答紙箱內，將抽獎送出精美小禮物!) / 請用○或 ×來回答：

1. () 雞蛋富含豐富營養，提供蛋白質及維生素 A、維生素 D、鐵與鋅等，幫助身體成長及增加免疫力
2. () 平飼、放牧及有機生產，是以讓母雞有更多活動空間，更友善更自然的方式來飼養動物

年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 19 日前投入學務處營養師之 午餐有獎徵答紙箱內，將抽獎送出精美小禮物!) / 請用○或 ×來回答：

1. () 雞蛋富含豐富營養，提供蛋白質及維生素 A、維生素 D、鐵與鋅等，幫助身體成長及增加免疫力
2. () 平飼、放牧及有機生產，是以讓母雞有更多活動空間，更友善更自然的方式來飼養動物

年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 19 日前投入學務處營養師之 午餐有獎徵答紙箱內，將抽獎送出精美小禮物!) / 請用○或 ×來回答：

1. () 雞蛋富含豐富營養，提供蛋白質及維生素 A、維生素 D、鐵與鋅等，幫助身體成長及增加免疫力
2. () 平飼、放牧及有機生產，是以讓母雞有更多活動空間，更友善更自然的方式來飼養動物

年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____